

Interviste/Interviews

Alberto Oliverio

Medico, neuroscenziato

Quale è, allo stato attuale delle conoscenze neuroscientifiche, la relazione tra sonno e sogno?

Il sogno, o meglio l'attività cerebrale che i neurofisiologi definiscono come REM, nasce dall'attivazione dei nuclei del tronco – e da quelli dell'ipotalamo – che bombardano di impulsi la corteccia cerebrale, forse per far sì che i circuiti cerebrali siano sottoposti a una continua “lubrificazione” che li mantenga in efficienza (come sostiene il neurofisiologo francese Michel Jouvet) o per esercitare una “potatura delle sinapsi” ed eliminare le esperienze irrilevanti, come sostiene il biologo Francis Crick. Sappiamo anche che negli esseri umani una notte di sonno contempla all'incirca 5 fasi di sonno REM, le fasi del sonno in cui si verifica gran parte dell'attività onirica, e che queste fasi sono molto più lunghe nel corso della prima infanzia.

Cosa succede nella prima infanzia?

Un neonato, che dorme circa 16-18 ore al giorno nelle prime settimane di vita, sogna per la metà di questo tempo: 8-9 ore di sogni accompagnati da movimenti degli arti, vampate di rossore, pallori improvvisi, crisi di sudorazione, tentativi di succhiare un immaginario seno materno e, soprattutto, espressioni emotive. Prima ancora di esprimere le sue emozioni nella vita diurna con espressioni di piacere, disgusto o perplessità, il volto di un neonato lascia trasparire queste espressioni durante il sogno, come se egli “ripassasse” degli schemi istintivi di emozioni allo stato puro, da collaudare in seguito in risposta a reali situazioni della vita.

Quale può essere la funzione dell'attività onirica infantile?

Cosa si può sognare quando ancora non esistono esperienze, ricordi, desideri, aspettative? A questa domanda gli studiosi del cervello non potranno mai rispondere: ma essi sanno che ancor prima della nascita si percepiscono i suoni, le intonazioni della voce materna, il ritmo di una musica, come si percepiscono sensazioni tattili, olfattive e gustative legate ad alcuni sapori dei cibi mangiati dalla mamma. Probabilmente è questo nucleo di sensazioni a dar vita ai primi sogni che poi iniziano a prendere una forma più distinta nel corso delle prime settimane di vita, quando gli oc-

chi si aprono sul mondo e registrano esperienze. Il sogno di un neonato e di un bambino piccolo serve a consolidare quelle tracce che le esperienze hanno lasciato nel suo cervello. Numerosi neuroscienziati reputano che le cose stiano proprio così: il sogno, in particolare il sonno REM, occupa un vasto spazio delle notti infantili in quanto è in quelle lunghe ore che nel cervello, sottoposto ad un bombardamento di onde elettriche da parte di alcuni nuclei nervosi iperattivi durante il sogno, si illuminano degli "spezzoni" di film che vengono proiettati notte dopo notte, sino a lasciare delle immagini durature. Il sogno, insomma, servirebbe a rinforzare le memorie che rispecchiano le numerose esperienze fondamentali e gli apprendimenti che si succedono nel corso della giornata. È nel sogno che verranno rafforzate le memorie linguistiche, i suoni che costituiscono nuove parole, le immagini vive, le associazioni tra esperienze diverse. Senza la massiccia attività onirica che caratterizza l'infanzia, la specie umana non potrebbe strutturare e far ordine nella massa di quegli elaborati apprendimenti che sono una sua caratteristica particolare: un ordine che implica un complesso lavoro di catalogazione e associazione tra nuove e vecchie esperienze.

Si può ancora parlare di modello dicotomico del sogno (REM – NREM)?

Direi di no se si limita l'attività onirica alla fase REM che, pur essendo una fase ben precisa e individuabile del sonno, non rappresenta la fase esclusiva in cui confinare l'attività onirica. Oggi sappiamo che si sogna anche nella fase NREM, ma i vecchi schemi sono duri a morire e la maggior parte dei testi di biologia del comportamento continua a presentare questo modello dicotomico.

Condividi l'idea di Hobson che il sogno sia un'attivazione del cervello durante il sonno? E se sì, come spiega il contributo di Mark Solms, circa la necessità delle strutture corticali associative nella genesi del sogno?

Senza dubbio il sogno rappresenta una fase di attivazione del cervello ma anche altre fasi dell'attività mentale, che per molto tempo sono state impropriamente associate a una condizione di riposo o "silenzio" cerebrale, comportano una forte attivazione. Utilizzando la PET, si è notato che vi sono dei territori della corteccia che manifestano una forte attività in condizioni di riposo. Quest'attività non è un rumore di fondo (una sorta di brusio come quello prodotto da una radio disturbata), vale a dire non dipende da un insieme di fattori casuali e irrilevanti, ma testimonia piuttosto dell'esistenza di una complessa rete nervosa che entra in azione nel corso del riposo e si "spegne" quando il cervello svolge compiti cognitivi, principalmente compiti linguistici. Le aree maggiormente attive nello stato di riposo sono disposte prevalentemente al centro del cervello, lungo la linea che separa i due emisferi, a partire dalla corteccia mediale prefrontale.

Il circuito nervoso eccitato nello stato di riposo – definito anche circuito di *default* – comprende strutture come la corteccia prefrontale mediale, il giro del cin-

Interviste/Interviews

golo e l'ippocampo, aree che sono normalmente coinvolte nei processi di memorizzazione, in particolare nelle memorie autobiografiche. Secondo numerosi studiosi questo circuito ha a che vedere con quello che in inglese si chiama *daydreaming* e in francese *rêverie* o "sogno ad occhi aperti": l'ippocampo fornisce l'accesso alle memorie che vengono valutate dalla corteccia prefrontale mediale da un punto di vista introspettivo, il che può essere utile per fare una sorta di pratica interna o tacita in rapporto ad azioni e scelte future. Insomma, si tratta di un circuito in cui vengono rimasticate e rielaborate le esperienze del passato per speculare sul futuro, su nuove possibilità e strategie. Una riprova di questa interpretazione proviene da recenti ricerche che dimostrano che nelle persone che si abbandonano a un'attività di sogni ad occhi aperti il circuito di *default* è attivo, mentre esso si disattiva quando vengono praticate attività cognitive che richiedono attenzione e vigilanza. Il fatto è che le aree corticali della linea mediana sono particolarmente attive anche in alcune fasi del sonno, non soltanto della *rêverie*, il che ci fa pensare che la teoria di Solms vada nella direzione giusta: l'attivazione della corteccia è funzionale alla dimensione "narrativa" del sogno.

Esiste per lei un'analogia tra sogno e linguaggio?

L'analogia può risiedere nel fatto che il materiale onirico rappresenta delle storie e, in tal senso, è una forma di linguaggio, palese o mascherato che esso sia. Spesso si guarda ai sogni essenzialmente nei termini di una lettura freudiana, di simboli, censure e via dicendo: ma numerosi sogni sono caratterizzati da un linguaggio ologico palese, ci parlano dei problemi, piccoli o grandi che siano, del sognatore.

Dal punto di vista evolutivo, secondo lei, a cosa serve il sogno?

Ritengo che il sogno – e l'attività REM che caratterizza il sonno di gran parte dei mammiferi – rappresenti un aspetto della plasticità cerebrale che può essere affrontata nell'ambito della discussione sui rapporti tra quanto è innato e quanto è acquisito in rapporto a quei meccanismi capaci di generare risposte variabili, anziché stereotipate, come i riflessi o gli istinti. La variabilità delle risposte che caratterizzano i diversi individui appartenenti a una specie è un requisito di base di plasticità e creatività, cioè della capacità di affrontare con nuove e variabili strategie quei problemi che si presentano per la prima volta. Dal punto di vista evolutivo, uno dei requisiti all'origine della plasticità è la presenza di una corteccia in grado di fornire risposte non stereotipate o specie-specifiche ma individuali. Tuttavia vi sono anche altri fattori che stimolano la produzione di comportamenti variabili e quindi promuovono la plasticità: in particolar modo la dieta variata – in quanto un animale non deve focalizzare la sua attività in rapporto al reperimento di un unico tipo di cibo – La sicurezza dai predatori – dipende da quanto si è liberi di esplorare l'ambiente e di interagire con esso – e dal vivere in un contesto sociale non agonistico – definito da M.R.A. *Chance* come "atteggiamento edonistico". Altri meccanismi che sono stati

collegati alla produzione di variabilità comportamentale sono la vita in assenza di forti spinte motivazionali e il gioco in quanto questo comportamento favorisce esperienze e apprendimenti, formulazione di ipotesi, scoperta di soluzioni creative ecc. Tra questi meccanismi esistono il sonno REM e i suoi correlati onirici. La fase REM caratterizza in gran parte i predatori (si pensi ai felini) che possono “permettersi” di piombare in una fase di sonno profondo ed è indubbiamente un meccanismo che genera plasticità: è alla base della memoria, dell’eliminazione delle esperienze irrilevanti (come nota Crick) e della stessa creatività.

In che modo, secondo lei, il sogno potrebbe avere una funzione adattativa?

Come dicevo, il sogno dipende dall’esistenza di un cervello plastico che non soltanto è caratterizzato da un’attività mentale che va oltre le sensazioni e la memoria immediata, ma che è anche in grado di rielaborare continuamente le proprie esperienze. Questo processo di rielaborazione avviene anche durante il sonno nel corso dell’attività onirica. Nel corso del sogno entra in funzione una sorta di caleidoscopio mentale in cui vengono accostati elementi e idee che normalmente non trovano punti di contatto durante la veglia: d’altronde il sogno dipende in gran parte dall’entrata in funzione dell’emisfero destro che nella specie umana è legato all’immaginazione, alle attività artistiche, alla percezione della musica... Non soltanto i sogni possono avere una valenza estetica, essere cioè belli e brutti, ma l’inconscio è all’origine di quel *bricolage* fantastico che li anima, tessendo storie in cui compaiono simboli che possono essere interpretati. In sostanza, l’inconscio «crea» rappresentazioni, scenari, vicende, caratterizzati da una logica diversa da quella diurna. Ma il sogno non è che una delle attività umane dominate dall’inconscio e l’arte ha tra queste un posto privilegiato in quanto non è vincolata alle esigenze del reale. L’artista usa simboli e crea rappresentazioni che sono una manifestazione del suo inconscio: se la sua psiche è troppo «protetta», la sua capacità di creare qualcosa di nuovo e spontaneo viene a soffrirne perché il suo io è bloccato da un eccesso di controllo che Freud attribuisce al super-io.

Sappiamo che il pensiero dei creativi si alterna con facilità tra processi primari e secondari. Il pensiero primario è tipico del sogno, della *rêverie*, degli stati psicotici e dell’ipnosi. Si basa su associazioni libere, analogie e su immagini concrete, non su concetti astratti. Il pensiero secondario è invece astratto, logico, orientato verso la realtà, tipico di una coscienza vigile. L’ispirazione creativa comporta spesso la regressione a uno stato di coscienza primario, lo stato in cui si svolgono le associazioni e che favorisce la scoperta di nuove combinazioni di elementi mentali. È una caratteristica che riecheggia la tesi avanzata anni or sono da Julian Jaynes sulla cosiddetta «Mente bicamerale». Secondo questa teoria, in un lontano passato, la mente degli esseri umani sarebbe stata caratterizzata da una preponderanza dell’emisfero destro che avrebbe prodotto comandi interiori indotti da libere associazioni, quasi oniriche, e avrebbe dato più spazio alle visioni, al magico, al divino; in seguito, l’af-

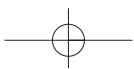
Interviste/Interviews

fermarsi del ruolo dell'emisfero sinistro avrebbe spostato le attività coscienti verso la logica e la razionalità. Ma anche Schopenhauer ha notato che «un grande poeta [...] è un uomo che nel corso della veglia è capace di fare ciò che il resto di noi fa nel corso del sogno. In effetti, numerosi studi di psicologia indicano che i creativi fantasticano di più, ricordano meglio i propri sogni e sono più facilmente ipnotizzabili dei non creativi. Si aggiunga a ciò il fatto che le persone creative hanno spesso caratteristiche psicotiche, come abbiamo visto, e che non di rado gli stessi schizofrenici possono dimostrare buoni livelli di creatività.

La posizione classica delle neuroscienze è quella di negare alcun significato al sogno. Che cosa ne pensa un neuroscienziato sull'uso del sogno per capire in che modo i nostri pensieri e il nostro comportamento vengano influenzati dalle emozioni?

Credo che questa classica antitesi tra neuroscienze e psicologia dinamica sia oggi in parte superata. Certamente i neuroscienziati guardano al sogno in termini più riduzionistici e, in casi estremi, come a processi totalmente casuali generati da un altrettanto casuale bombardamento di stimoli in diversi territori cerebrali da cui emergono brandelli di vissuti.

Secondo il modello neurofisiologico, la differenza tra il sonno e la veglia e tra il sonno e il sogno dipende da un complesso gioco di mediatori nervosi, dall'entrata in funzione di nuclei situati nelle profondità del cervello che lo isolano dagli stimoli del mondo esterno e lo bombardano con stimoli endogeni che dilagano attraverso tutto il cervello, raggiungono la corteccia e risvegliano frammenti di memorie, anche recenti: "spezzoni" di immagini cui la corteccia cerca di dare un senso in quanto non tollera l'incongruità dei messaggi che le pervengono. Ecco quindi che il cervello tesse delle storie oniriche utilizzando dei ricordi veri, quelli che vengono "illuminati" dagli stimoli che provengono dalla convulsa attività dei nuclei nervosi del sogno. Secondo alcuni neurofisiologi, tra cui J. Allan Hobson, la mente tenterebbe di dare un senso a queste evanescenti illuminazioni interpretandole attraverso quella stessa logica che caratterizza la vita diurna. Tuttavia, anche ammettendo questa ipotesi, il sogno ha una sua narrazione, il che indica che la mente non ammette mai una casualità, agisce sempre per attribuire significato ai suoi vissuti. Il modello neurofisiologico, inoltre, non può spiegare quei sogni ricorrenti che si presentano giorno dopo giorno, spesso connessi a temi o a situazioni irrisolte. Né può spiegare una dimensione sociologica del sogno, analizzata anni or sono dal sociologo Jean Duvinnaud nell'ambito di uno studio che dimostrava come alcune categorie sociali – manager, operai, religiosi ecc. – erano caratterizzati da temi onirici simili, ad indicare un impatto dei problemi diurna nella vita onirica. Certo, ed è il caso di ripeterlo, i sogni sono generalmente pervasi da dinamiche "irrazionali" da logiche diverse, da dinamiche spazio-temporali alternative: ma al di là delle simbologie oniriche, sulla cui decodificazione si può fortemente dissentire, il sogno ha un suo linguaggio e una sua modalità espressiva che difficilmente affiorano nella veglia.



Interviste/Interviews

Paolo Aite

Medico, psicoanalista, presidente AIPA

Si può ancora parlare di appagamento del desiderio come scopo del sogno?

Il conflitto che noi tutti conosciamo tra desiderio e regola della convivenza che tengono conto del rispetto del nostro simile, è stato il primo criterio ordinatore della ricerca analitica per comprendere il fenomeno sogno. Il sogno, da questo punto di vista, porta a rappresentazione ed offre soddisfazione parziale al desiderio proibito.

È una prospettiva che permette di comprendere alcuni dei nostri sogni, ma oggi è un modo non sufficiente per comprendere la complessità del fenomeno.

A mio avviso, per approfondire il tema è necessario allargare l'orizzonte. Direi anzitutto che il sogno va inquadrato come l'espressione, da tutti vissuta, della "necessità della psiche di raffigurare". L'esperienza della visibilità interna, dell'immagine come messa in scena di affetti ed emozioni in atto di cui il sogno e la fantasia sono espressione, è l'enigma che cerchiamo di avvicinare. L'attività onirica notturna, come la fantasia attiva che apre improvvisamente una prospettiva nuova al ricercatore davanti ad un problema che urge, sono aspetti della medesima tensione alla visibilità immaginativa. Nell'apparire dell'immagine prende forma una risposta possibile alle sollecitazioni della vita. È in atto un metabolismo emotivo complesso che appare necessario all'adattamento e alla conoscenza del mondo e di noi stessi.

Lo scopo del sogno così inteso appare molto più vasto. Può essere una via alla conoscenza e a trovare le giuste risposte al mondo che cambia.

L'attività del sogno, la necessità psichica di raffigurare, non è solo contattabile tramite il linguaggio condiviso.

Va ricordato che l'essere umano, tramite le azioni delle mani controllate dallo sguardo, ha messo in scena da sempre i suoi sogni. Ha costruito non solo il suo adattamento al mondo, ma ha sentito da sempre la necessità di esprimere le proprie emozioni, angosce, aspirazioni. Lo testimoniano le pitture rupestri, le sculture, i manufatti arrivati fino a noi dalla preistoria. Anche nella personale preistoria di ognuno di noi, nella prima infanzia, il gesto mani-sguardo è stato il vettore dei nostri primi atti conoscitivi.

Toccare il corpo proprio e della madre, rispecchiare il proprio sguardo con il suo,

manipolare nei nostri primi giochi gli oggetti a disposizione, osservarli, sono state tappe basilari delle nostre esperienze e conoscenze.

Dare forma visibile alle emozioni tramite la materia è un modo fisiologico in cui prende rilievo la necessità psichica di raffigurare.

Dare questo ampio sfondo al fenomeno “sogno” mi ha aiutato ad avvicinarlo con l’adulto non solo nel dialogo verbale ma tramite l’azione corporea di un gioco particolare con l’oggetto e la materia sabbia.

“Il gioco della Sabbia”¹ nell’analisi dell’adulto è per me un sogno fatto con le mani che mi ha aperto una prospettiva sulla necessità psichica di raffigurare. Assistere al divenire spazio-temporale che dà forma alla scena di gioco, è un poter vedere un sogno che si va formando nello spazio e nel tempo messo in scena.

È possibile, allo stato attuale dell’esperienza clinica, uscire dal doppio binario del contenuto latente e del contenuto manifesto, per inquadrare il sogno come espressione inconscia del sognatore?

Come appare evidente nella mia prima risposta, quanto posso affermare sul mistero del sogno nasce dalla mia quarantennale esperienza clinica con il “Gioco della sabbia” nell’analisi dell’adulto. La tesi che sostengo è che l’azione di gioco con la materia sabbia e l’uso di oggetti concreti in uno spazio delimitato, apra anche nell’adulto la strada a sensazioni e percezioni che sono originarie nella storia di ognuno di noi. Il gesto corporeo del gioco con la materia sabbia e con l’oggetto anche nell’adulto si alza dalla profondità del tempo e conserva tracce di vissuti originari mai giunti alla parola. Come l’ascolto attento delle parole è preceduto dal vivere il silenzio, così la tensione a cogliere il richiamo che nasce dal contatto concreto con la sabbia e gli oggetti, attiva nel giocatore una forma d’ascolto delle proprie emozioni che apre una prospettiva nuova sulla figurabilità psichica.

Qualche precisazione per chi non conosce il “Gioco della sabbia”².

Gli analisti che usano il “g.d.s.” come via di comunicazione insieme alla parola propongono fin dai primi incontri al compagno di analisi di costruire una scena di gioco. Chi entra in analisi tornerà a questa esperienza quando vorrà e a volte, in momenti particolari, su indicazione dell’analista.

Dopo questa premessa giungo alla sua domanda.

L’uso degli aggettivi “latente” e “manifesto” richiama la prospettiva teorica iniziale del sogno visto come espressione dello scontro tra desiderio e legge.

Dal mio punto di vista, ciò che si manifesta nel “g.d.s.”, la scena così come si struttura nello spazio-tempo di un gioco, può avvicinare o meno un nucleo d’esperienza emozionale attivo nel profondo.

Le domande che animano la nostra ricerca sono rivolte ad accertare “dove”, “come” e “quando” questo scopo viene raggiunto e i segni clinici emergenti che lo testimoniano. È l’uso che il giocatore fa dello spazio, del tempo, della messa in scena, della prospettiva sul divenire della figurabilità, che ci interessa.

Interviste/Interviews

Chi inizia il gioco ha davanti a sé uno spazio delimitato. È una cassetta rettangolare di zinco di cm. 57x72x7 con il fondo dipinto di azzurro e contenente sabbia. È significativo notare che il campo di gioco del “g.d.s.” è di proporzioni armoniche, segue la regola della sezione aurea (il lato minore del rettangolo corrisponde alla sezione aurea della diagonale)³.

La proporzione aurea, presente da sempre negli edifici d’alto livello architettonico e nei templi costruiti dall’uomo nella sua storia, offre uno spazio ad un tempo limitato ed armonico. Crediamo siano proprio le particolari misure del campo del “g.d.s.” a dare un senso di stabilità al giocatore e, al tempo stesso orientare le sue azioni, distinguendo ed identificando le parti in gioco, e al tempo stesso orientandole attorno ad un centro virtuale d’equilibrio della scena.

Manipolare la sabbia, usare gli oggetti naturali (sassi, legni, muschio, conchiglie) o riprodurre in miniatura aspetti della vita (case, uomini, donne, animali o riproducenti immagini fantastiche) per costruire una scena di gioco, è per un adulto un’esperienza insolita e all’inizio disorientante come insolito è tentare di dire ciò che viene in mente ad un interlocutore che non si vede, nella predisposizione all’ascolto dell’analisi classica. Rilassamento ed auto-osservazione sono le condizioni stesse a cui mira sia l’uso del gioco che proponiamo, che l’uso del lettino, con l’esclusione dello sguardo dell’analisi tramandata da S. Freud.

Perché si fa fatica a superare l’idea che il sogno sia una follia inconscia, invece di convalidarlo come rappresentazione sintetica dei contenuti mentali del sognatore?

Il gioco infantile ci insegna che il bambino sano sa riconoscere e proteggere l’area intermedia della sua azione ludica ove si manifesta lo stato sognante del suo confronto con le emozioni che sta vivendo.

Quella del suo gioco con l’oggetto è l’area transazionale indicata e studiata da D. Winnicott dove avviene la distinzione tra fuori e dentro, dove l’immaginario incontra e trasforma il rapporto con il reale.

Il sogno diventa follia quando si perde lo spazio intermedio.

Si può dire che l’esperienza psicotica è vivere la dimensione del sogno nel reale. Viene a mancare il luogo intermedio in cui si forma l’esperienza e la conoscenza del mondo e di se stessi.

Il lavoro analitico si basa sulla creazione di uno spazio intermedio, retto da regole ben definite, dove avviene il confronto e il tentativo di conoscere le dinamiche emozionali che sono condivise nella relazione.

È la traduzione moderna di uno spazio, sempre cercato dall’uomo nella sua storia, per riflettere ed entrare a confronto col mistero che ci circonda.

Il mio ricorso al “Gioco della sabbia” nell’analisi dell’adulto è un modo di attivare concretamente lo spazio intermedio. Quanto oggi si cerca di attuare con l’arte-terapia nel campo delle psicosi valorizza le potenzialità trasformative dell’area intermedia a cui sto facendo cenno.

È d'accordo che attraverso il sogno si recuperi la storia personale, affettiva ed emozionale del soggetto?

Sì certo. Analizzando un sogno siamo catturati subito dalla vicenda e dai personaggi che lo animano. A ben vedere la scena stessa, i luoghi fisici descritti, gli spazi in cui le vicende sono ambientate parlano della storia personale ed affettiva del sognatore. C'è poi da considerare anche una dimensione archetipica dello spazio che in genere sfugge nell'analisi dei sogni.

L'alto e il profondo, la destra e la sinistra hanno lo stesso colore emotivo in individui diversi. Le vicende oniriche più inquietanti, ad esempio, appaiono a sinistra, sono "sinistre" come diciamo nel linguaggio comune.

Le scelte d'oggetto di chi vive il "Gioco della sabbia" in analisi sono cariche di storia. Non solo le forme esterne ma la materia stessa di cui sono fatte, il luogo del campo di gioco in cui vengono poste, hanno legami profondi con la storia personale.

Che ne pensa della ipotizzata attività simbolopoietica del sogno?

Il sogno è attività simbolopoietica in azione; i personaggi, le vicende che li animano, come gli spazi e le loro materie, indicano un "oltre" significativo non riducibile ad una sola spiegazione ma aperto a sempre nuove domande. L'immagine che appare apre una prospettiva da indagare nel tempo.

Sono convinto della sovra determinazione delle singole scelte attuate dal sogno. Ogni attributo di ciò che appare ha una radice profonda da scoprire. Il "Gioco della sabbia", inteso come sogno fatto con le mani, conferma questo modo di vedere. Non solo le singole scelte d'oggetto ma le loro disposizioni nello spazio portano a livello simbolico un divenire emozionale complesso da decantare nel tempo. A volte è solo una ricerca sulla scienza condotta anni dopo a portare alla luce il senso di una scelta d'oggetto o forma apparsa tempo prima del gioco⁴.

È la fotografia fatta al momento del gioco corredata dagli appunti dell'analista sulla sequenza della sua costruzione come delle parole spontanee pronunciate dal giocatore, a permettere la ricostruzione attenta dell'evento immaginativo.

Poter rivedere quanto accaduto durante un gioco, ripercorrere un sogno raccontato dal compagno di analisi anche anni prima, è un'esperienza preziosa dell'attività simbolopoietica espressa sia nel racconto di un sogno che nel gioco che propongo.

Tenere aperta la domanda sul senso delle immagini apparse paragonandole al vissuto condiviso nella relazione (*transfert* e *cinetrotransfert*) è la strada che l'analisi indica per mettere in evidenza la carica simbolica innovativa di un sogno.

La storia insegna che anche le conquiste di ricercatori geniali, artisti o scienziati che hanno cambiato il nostro modo di pensare sono nate all'inizio come immagini. Nel libro del matematico francese J. Hadamard "La psicologia dell'invenzione" (Cortina Milano, 1993), significativa mi è apparsa un'intervista ad Einstein che affermava:

Interviste/Interviews

“Le parole e il linguaggio non mi sembra giochino alcun ruolo nel mio meccanismo di pensiero. Le entità psichiche, che sembrano servire come elementi del pensiero, sono certi segni e immagini, più o meno chiare che possono essere riprodotte o combinate ‘volontariamente’... Gli elementi sopramenzionati sono nel mio caso, di tipo visivo e a volte di tipo muscolare...”

Il grande scienziato descrive un pensare per immagini, un pensare sensoriale sia in modo visivo che tramite l'azione corporea. L'attività simbolica nascente che apre nuove dimensioni alla conoscenza può seguire altre vie rispetto al pensiero verbale.

Se il sogno è rappresentazione, le sembra calzante il paragone con il montaggio delle scene di un film autobiografico?

Nel rispondere faccio continuo riferimento allo stato sognante attivato dalla situazione di gioco che propongo all'adulto. L'esperienza mi ha interessato particolarmente perché è un poter assistere all'accadere dell'immagine nello spazio e nel tempo. In genere nel linguaggio corrente il termine “immagine” come quello di “rappresentazione” è sinonimo di “cosa vista”.

Le parole che descrivono un sogno traducono parzialmente l'evento, mentre assistere a un “Gioco della sabbia” mette a contatto con l'attività formativa di un'immagine nascente.

Credo che il “gioco” mi offra proprio la dimensione di un montaggio di carattere autobiografico perché è il giocatore con le sue scelte a trovare l'espressione più corrispondente al suo mondo interno in quel momento.

Per ora mi limito ad osservare che il poter assistere alla costruzione di una scena di gioco, coglierne il ritmo esecutivo, offre la possibilità di distinguere quando si manifesta un'“immagine” che mette a contatto con emozioni inesprimibili in parole e quando invece il giocatore si difende dall'esperienza riproducendo il noto.

L'azione di gioco permette di distinguere con chiarezza la differenza tra questi due modi di vivere il gioco. Il gesto che dà forma ad una “immagine efficace”, indicativa di emozioni profonde, ha un ritmo esecutivo lento caratterizzato da scelte riflessive e azioni successive.

I gesti indicano una ricerca di corrispondenza tra le risposte date dalla materia sabbia o dagli oggetti e lo sguardo che inquadra l'insieme della scena nello spazio. Mani che agiscono e percezione visiva entrano in dialogo tra loro.

La presenza di una difesa dal contatto con gli affetti si manifesta invece spesso in un riempimento automatico della scena. Il gesto è rapido, senza pause, tende al già noto.

Il sogno potrebbe costituire il ponte tra livelli emotivi indescrivibili e memorie implicite ed esplicite immagazzinate nel soggetto. Le sembra plausibile?

Ad un ascolto attento il sogno raccontato rivela il segno sia di memorie esplici-

te che implicite. I personaggi che appaiono con le loro vicende portano memorie del sognatore riconoscibili, quelle visive. Le memorie implicite sono intuibili nelle atmosfere, negli sfondi, negli spazi in cui è inserito il racconto onirico.

L'uso della materia sabbia, la sua indistruttibilità agli attacchi, ma anche la sua duttilità se bagnata, come l'utilizzazione di altre materie scelte (sassi, vegetali) portano il segno di esperienze in cui prendono forma memorie implicite tattili, propriocettive, olfattive originarie, mai giunte alla visibilità.

Nel linguaggio corrente intendiamo per memoria un'esperienza visiva passata. Ciò che appare nella scelta della materia e degli oggetti porta invece ad una prima espressione, sensazioni che mettono in scena eventi emotivi mai giunti alla rappresentazione di "cosa", ma legate agli inizi della nostra esperienza vitale.

Nel superare il modello neurofisiologico di Freud, Bion elabora l'idea del sogno come pensiero, in una interrelazione osmotica tra coscienza ed inconscio. Pensiero inconscio e pensiero verbale, così, non sono più separati ma riuniti nella visione binoculare. È d'accordo con Bion?

Sì certo sono d'accordo con Bion. È utile però ricordare che C. G. Jung nel libro che segna il distacco da Freud "La libido e simboli della trasformazione" del 1911 intitolava il primo capitolo "Le due forme del pensare". In esso distingue il pensare indirizzato verbale dal pensare per immagini della fantasia e del sogno. Quello immaginativo è un pensare puramente associativo che, in condizioni di campo particolari, porta a conclusioni razionali sia di ordine pratico che di ordine teoretico. Tra gli Autori moderni che hanno trattato l'argomento ricordo in particolare il testo di Michel Foucault ("Il sogno" Ed. Raffaello Cortina, 2003, pagg. 9-10) che individua nel sogno una vera e propria struttura linguistica, un pensare per immagini che l'approccio freudiano, a suo parere, non mette in luce.

Egli scriveva:

"Si potrebbe dire che la psicanalisi abbia dato al sogno solo lo statuto della parola; essa non ha saputo riconoscerlo nella sua peculiare realtà di linguaggio..." In altri termini, il linguaggio del sogno viene analizzato unicamente nella sua funzione semantica: l'analisi freudiana lascia nell'ombra la sua struttura morfologica e sintattica. La distanza tra senso ed immagine viene sempre colmata, nell'interpretazione analitica, con un'eccedenza di senso; l'immagine nella sua pienezza si determina per sovra determinazione. Viene completamente omessa la dimensione propriamente immaginaria dell'espressione significativa.

"...Per aver misconosciuto questa struttura di linguaggio, che avvolge necessariamente l'esperienza onirica, come ogni altra espressione, la psicanalisi non coglie mai il senso in modo comprensivo. Per essa il senso non si rivela mai attraverso il riconoscimento di una struttura di linguaggio; ma deve essere liberato, dedotto, indovinato, a partire da una parola considerata in se stessa".

Interviste/Interviews

Quanto, secondo lei, è oggi importante l'interpretazione dei sogni in psicoterapia?

Che il sogno sia una "Via regia" nella psicoterapia analitica è per me ancora attuale. L'esperienza onirica, per essere compresa nella sua complessità, va inserita, come dicevo all'inizio, nel panorama più vasto della "necessità psichica di raffigurare".

Il sogno raccontato è solo un aspetto di questo fenomeno vitale che ha una funzione determinante nel metabolismo psichico.

Ho insistito ad esporre la mia esperienza con il "Gioco della sabbia" in primo luogo perché mi ha aperto un punto di vista nuovo sull'attitudine psichica a raffigurare. Devo però riconoscere che questa ricerca mi ha aiutato anche a capire aspetti dell'attività onirica che il solo racconto verbale del sogno non mi aveva permesso di avvicinare.

Penso soprattutto al sogno come pensiero per immagini che si organizza nello spazio della figurazione come a un linguaggio e che prepara la strada al pensiero verbale. La trasformazione degli affetti e delle emozioni che animano la vita psichica trova nel passaggio dall'immagine alla parola il proprio scopo. L'interpretazione verbale quando riesce, provoca questo passaggio che modifica il nostro atteggiamento nei confronti dei conflitti irrisolti.

Quale è a suo avviso, lo strumento migliore per formare i futuri psicoterapeuti alla interpretazione dei sogni?

L'unico strumento valido è l'esperienza personale di un confronto con i propri sogni in una ricerca condivisa, come accade in una psicoterapia analitica dalle regole ben definite. Solo questa esperienza attraversata personalmente sulla propria pelle, ci permette di avvicinare il mistero del sogno. Per tentare di comprendere i sogni di chi si rivolge a noi per un aiuto questa rimane per me la via maestra.

Nell'Associazione Italiana di Psicologia Analitica (A.I.P.A.) si è istituita la necessità di una seconda analisi personale per chi vuole esercitare la psicoterapia analitica, proprio per sottolineare in questa doppia esperienza come, mutando il campo bi-personale, si possono estrarre altri aspetti di noi stessi. Il nostro stile analitico raggiunge così una maggiore consapevolezza e capacità operativa.

Note

1. "Il gioco della Sabbia" è una metodica applicata in Psicologia Analitica sia nell'analisi dei bambini che degli adulti. Per un approfondimento vedi P. Aite e L. Crozoli "Il gioco della sabbia" in A. Carotenuto (a cura di) *Trattato di Psicologia Analitica* UTET, Torino, 1992, p. 609-640.
P. Aite, "Paesaggi della psiche", Bollati Boringhieri, Torino, 2002, a cura di F. Castellana e A. Malinconico, "Giochi antichi parole nuove" Ed. Vivarium, Milano, 2002.
A cura di A. Malinconico e M. Peciccia "Al di là della parola: vie nuove per la terapia analitica della psicosi", Ed. Magi Roma, 2006.

Mente e Cura - n. 1/2011

A cura di A. Donfrancesco e M. A. Venier "Il gesto che racconta: setting Analitico e 'Gioco della sabbia'", Ed. Magi, Roma, 2007.

2. Da ora in poi il "Gioco della sabbia" come "g.d.s."
3. Margaret Lowenfeld è stata la prima ad indicare le proporzioni del vassoio contenente sabbia. Vedi "The World Picture of Children", Br. J. Med. Psychol. Vol. 18, 65-101 (1939).
4. Da anni ho introdotto la possibilità della "Revisione" delle scene di gioco col paziente ad analisi conclusa. È un'esperienza che permette di comprendere la gravidanza simbolica della scena fatta dal giocatore anni prima.